



GIORNO 1

RISCALDAMENTO

Crunch gambe in alto e tocco le punte di lato	3x30
Crunch completo	3x30
Tenuta sui gomiti laterali	4xmax
Piegamenti	3x20

SCHEDA (petto, dorso e bicipiti)

Panca piana libera con manubri	3x8 con 1 stripping
Apertura panca a 30°	3x10 con 1 stripping
Panca inclinata libera	3x8-8-6 con 1 stripping
Panca piana libera	2x25
Trazioni con sovraccarico	3x esaurimento
Rematore con bilanciere	3x8 con 1 stripping
Lat machine larga	3x8 con 1 stripping
Curl con manubri alternati	3x8 con 1 stripping
Curl concentrato su 1 manubrio da seduto	3x8 con 1 stripping

* Recupero da 1' 45" tra una serie e l'altra - Recupero da 3' tra un esercizio e l'altro
Stripping: faccio 8 ripetizioni, poso i pesi, prendo/metto un peso del 20% più basso e ricomincio.
In genere riesco a fare la metà delle ripetizioni. Aspetto poi 1'45" e inizio la seconda serie.

GIORNO 2

RISCALDAMENTO

Crunch gambe in alto e tocco le punte	3x30
Crunch completo	3x30
Tenuta sui gomiti laterali	4xmax
Piegamenti	3x20

SCHEDA (spalle, gambe e tricipiti)

Spinte con manubri da seduto	3x8 con 1 stripping
Shoulder press	3x8 con 1 stripping
Alzate laterali da in piedi	3x8 con 1 stripping
Military press da in piedi con bilanciere	2x25
Squat con bilanciere	3x8 con 1 stripping
Affondi camminando con manubri	3x20 passi
Leg extention	3x12 con 1 stripping
Squat con bilanciere	2x25
Panca stretta	3x8 con 1 stripping
Deep libero	3x esaurimento



AVVERTENZE

Qualsiasi materiale presente all'interno di questo documento ha un carattere puramente informativo e non intende in alcun modo sostituire il parere di un medico, di altri operatori sanitari o professionisti del settore.

In caso di patologie e/o problemi di salute, consulta sempre un medico prima di eseguire qualsiasi allenamento.

Fitprime non si assume alcuna responsabilità circa potenziali danni collegabili anche solo per ipotesi all'uso di tali informazioni da parte dell'utente.

